

**DINAMIKA PSIKOLOGIS REMAJA LAKI-LAKI KETIKA MIMPI
BASAH PERTAMA**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I pada
Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

Oleh :

GALUH AYU NUGRAHANINGRUM

F.100150126

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN

**DINAMIKA PSIKOLOGIS REMAJA LAKI-LAKI KETIKA MIMPI
BASAH PERTAMA**

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh:

GALUH AYU NUGRAHANINGRUM

F100150126

Telah diperiksa dan disetujui oleh :

Dosen Pembimbing

A handwritten signature in blue ink, consisting of a large, stylized 'T' followed by a cursive 'a' and a series of loops.

Taufik, M. Si., Ph.D

799/0629037401

HALAMAN PENGESAHAN

**DINAMIKA PSIKOLOGIS REMAJA LAKI-LAKI KETIKA MIMPI
BASAH PERTAMA**

OLEH:

GALUH AYU NUGRAHANINGRUM

F100150126

**Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada tanggal 10 Mei 2019
dan dinyatakan telah memenuhi syarat**

Dewan Penguji :

- 1. Taufik Kasturi, M.Si, Ph,D
(Ketua Dewan Penguji)**
- 2. Dr. Daliman, SU
(Anggota I Dewan Penguji)**
- 3. Dra. Zahrotul Uyun, M.Si, Psikolog
(Anggota II Dewan Penguji)**



Dekan,

Susanto Puwono., S.Psi., M.Si., Psikolog

NIK.838/0624067301

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 5 Mei 2019

Penulis



GALUH AYU NUGRAHANINGRUM

F100150126

DINAMIKA PSIKOLOGIS REMAJA LAKI-LAKI KETIKA MIMPI BASAH PERTAMA

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami dan mendeskripsikan dinamika psikologis remaja laki-laki ketika mengalami mimpi basah pertama. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif: fenomenologis, dimana pengumpulan data dilakukan dengan wawancara semi terstruktur. Data diperoleh dari 7 informan dengan kriteria remaja laki-laki yang sudah mengalami mimpi basah pertama dengan jangka waktu kurang lebih 1-3 tahun sebelum usia saat ini. Hasil dari penelitian ini yaitu didapatkan bahwa beberapa informan menganggap mimpi basah awalnya seperti mengompol, namun saat mengalaminya mereka merasakan hal yang berbeda dari mengompol. Lalu enam dari tujuh informan saat mengalami mimpi basah pertama menunjukkan reaksi yang kaget dan bingung karena baru merasakan hal seperti untuk pertama kalinya. Serta salah satu informan ada yang masih merasa percaya tidak percaya saat sudah mengalami mimpi basah pertama, sehingga ia masih memikirkan kejadian mimpi basah pertamanya selama kurang lebih tujuh hari. Selama memikirkan hal tersebut, informan juga masih berusaha mencari informasi di internet untuk memastikan bagaimana tanda-tanda seorang remaja laki-laki sudah mengalami mimpi basah. Informan lainnya juga ada yang memikirkan pengalaman pertamanya saat mimpi basah, tetapi selama ia memikirkan ia tidak berusaha mencari informasi ke orang lain. Namun ada juga informan yang merasa biasa saja saat mengalami mimpi basah pertama, sehingga saat ia sudah mengalaminya ia langsung melaksanakan mandi wajib tanpa harus menanyakan ke orang lain. Ada juga informan yang saat mengalami mimpi basah pertama, ia menanyakan kepada keluarganya untuk memastikan apakah ia sudah mengalami mimpi basah atau belum. Setelah itu informan tersebut bersikap biasa saja, meski di awal sempat merasa kaget saat mengalami mimpi basah pertama.

Kata kunci: dinamika psikologis, mimpi basah, remaja laki-laki

Abstract

The purpose of this study is to understand and describe the psychological dynamics of male adolescents when experiencing the first wet dream. This study uses qualitative methods: phenomenological, where data collection is done by semi-structured interviews. Data was obtained from 7 informants with the criteria of young men who had experienced the first wet dream with a period of approximately 1-3 years before the current age. The results of this study are found that some informants consider wet dreams initially as bedwetting, but when they experience it they feel differently from bedwetting. Then six of the seven informants who experienced the first wet dream showed a reaction that was shocked and confused because they just felt the way they were for the first time. As well as one of the informants, there were those who still felt that they believed they did not believe when they had experienced their first wet dream, so he was

still thinking about the first wet dream for about seven days. While thinking about this, the informant was also still trying to find information on the internet to ascertain how the signs of a teenage boy had experienced a wet dream. Other informants also thought of his first experience during a wet dream, but as long as he thought he was not trying to find information to others. But there were also informants who felt normal when they had their first wet dream, so when he had experienced it he immediately took a mandatory shower without having to ask someone else. There were also informants who, when experiencing their first wet dreams, asked their families to determine whether they had had a wet dream or not. After that the informant acted modestly, even though at first he felt it shocked when experiencing the first wet dream.

Keyword: psychological dynamics, adolescent boys, wet dreams.

1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah bagian dari tahapan perkembangan seorang manusia yang cukup penting. Pada masa ini merupakan masa transisi dimana seseorang berkembang dari masa anak-anak menjadi dewasa. Perubahan dari anak-anak menuju dewasa ini juga ditandai melalui perubahan fisik, psikis, kognitif serta kematangan fungsi seksual pada setiap individu yang biasa disebut dengan masa pubertas. Pada periode ini dimulai dengan pematangan dan aktivasi aksis hipotalamus-pituitari-gonad sebagai hasil kerja koordinasi mekanisme neuroendokrin yang kompleks yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan, interaksi antara variabel genetik, faktor mental, nutrisi serta kondisi hidup. Untuk usia dan durasi pada masa remaja sangat bervariasi pada masing-masing individu (Abaci, Gönül, & Büyükgebiz dalam Özdemir, Utkualp & Palloş, 2016). Pada remaja perempuan pubertas ditandai dengan pertama kalinya mengalami menstruasi atau yang biasa disebut dengan *menarche*. Dan pada remaja laki-laki ditandai dengan terjadinya mimpi basah (Sarwono, 2012).

Mimpi basah atau dalam bahasa ilmiahnya disebut sebagai emisi nokturnal adalah aktivitas psikologis ketika seorang remaja bermimpi, dan tanpa disadari mengeluarkan cairan agak lengket dari alat kelaminnya. Cairan itu adalah air mani, campuran antara semen dan sperma. Selain sebagai pengeluaran sperma secara alami, secara fisiologis pun mimpi basah merupakan pendidikan seks yang alami untuk remaja serta cara penyaluran dorongan seksual secara sehat (Ath-

Thawil, 1997). Mimpi basah sering terjadi pada usia remaja dan hal ini merupakan tanda seorang laki-laki memasuki fase pubertas saat berusia antara 9-14 tahun.

Dengan dialaminya mimpi oleh seorang remaja yang memiliki tujuan untuk menyalurkan fantasi, ide, atau hasrat dalam pikiran sehingga seseorang tidak merasa terbebani dengan hal-hal tersebut (Kiki, 2016). Seperti halnya mengosongkan tempat sampah, ejakulasi pertama yang dialami remaja laki-laki merupakan tanda bahwa ia telah siap untuk melakukan proses reproduksi. Seorang remaja laki-laki yang telah mengalami mimpi basah padanya akan mengalami beberapa perubahan secara alami, baik fisik maupun psikologis. Bersamaan dengan perubahan tersebut, terdapat lima perubahan khusus yang terjadi, yaitu: penambahan tinggi badan yang cepat, perkembangan seks sekunder, perkembangan organ-organ reproduksi, perubahan komposisi tubuh serta perubahan sistem sirkulasi dan sistem respirasi yang berhubungan dengan kekuatan dan stamina tubuh (Batubara, 2010). Dalam ilmu kesehatan mimpi basah adalah peristiwa yang wajar dan merupakan proses hormonal.

Pengalaman mimpi basah bagi seorang anak merupakan sensasi yang menakutkan, perasaan pun campur aduk, mengalami kebingungan untuk menyikapinya, dan menjadi kenangan terindah yang tak pernah terlupakan. Sesuai dengan hasil wawancara awal yang telah dilakukan oleh peneliti dengan 3 subjek remaja laki-laki berusia 13-16 tahun didapatkan hasil bahwa subjek lupa kapan pertama kali mengalami mimpi basah dan saat pertama kali mimpi basah pun mereka masih kurang paham informasi mengenai hal tersebut. Subjek sempat merasa bingung dan cemas karena saat mereka bangun tidur tiba-tiba celana mereka terasa basah. Subjek merasa takut dan malu untuk mengatakan pada orang tuanya bahwa mereka sudah mengalami mimpi basah dan lebih memilih bercerita pada teman sebayanya.

Subjek mendapat informasi dari temannya, bahwa mimpi basah adalah tanda mereka sudah masuk fase pubertas dan pasti dialami remaja laki-laki oleh karena itu mereka merasa lebih tenang dan sudah tidak bingung lagi. Sesuai dengan penelitian Ryan, Millstein dan Irwin (1996) remaja memerlukan informasi

mengenai perkembangan awal saat memasuki usia pubertas. Anak-anak akan menanyakan perubahan biologis yang terjadi pada awal pubertas.

Pada masa pubertas, remaja cenderung mengikuti pergaulan dalam kelompok dengan peran *peer group* yang sangat dominan, mereka berusaha membentuk kelompok untuk berperilaku yang sama (Batubara, 2010) dan akan merasa dikucilkan apabila tidak mengikuti keinginan kelompoknya (Wong, 2009). Para remaja sebenarnya masih membutuhkan perhatian dan pengarahan dari orang tuanya untuk menghadapi segala permasalahan yang dihadapi dalam proses perkembangan (Maharani & Andayani, 2003), namun pada fase ini mereka mulai memiliki keinginan untuk bersikap mandiri dan terbebas dari pengawasan orang tuanya (Batubara, 2010). Beberapa remaja menganggap mereka kurang mendapatkan perhatian dari orang tuanya mengenai kesehatan reproduksi yang sejalan dengan penelitian Lestari (2010) terungkap bahwa komunikasi seksualitas antara orang tua dan anak tergolong masih rendah dan masih ditemukan orang tua yang menganggap anak akan memahami sendiri saat sudah besar sehingga menyebabkan mereka lebih membangun hubungan kedekatan dengan teman sebaya.

Penelitian yang dilakukan oleh Jihadi dan Ungsianik (2013) didapatkan hasil bahwa teman sebaya merupakan tempat berbagi perasaan dan pengalamannya karena menjadi bagian dari proses pembentukan identitas diri. Pada remaja laki-laki sumber informasi sebelum mengalami mimpi basah yaitu pada temannya (Sirupa, Wantania, Suparman, 2016; Peyman & Jangi dalam Shakour, Salehi & Yamani, 2018) dan menurut Lestari (2011) untuk urutan berikutnya yaitu internet, lalu guru, media dan buku, orang tua, ahli dan kakak.

Bagi remaja laki-laki saat memasuki masa pubertas ditandai dengan mengalami mimpi basah pertama kali dan perubahan pada beberapa bagian anggota tubuh lainnya. Pada awal fase pubertas seorang remaja akan menunjukkan reaksi yang berbeda-beda saat mengalami perubahan yang terjadi pada diri mereka. Selain itu mereka lebih susah dalam mengontrol emosi karena pada fase remaja mereka cenderung mulai mencoba hal-hal baru dengan lebih

memperbanyak peran *peer group* pada kelompok teman sebaya serta rasa keingintahuan yang tinggi. Mereka sudah mampu berpikir secara konkret meskipun terkadang mereka masih labil serta tetap membutuhkan pendampingan dari orang tua terlebih saat awal-awal memasuki fase pubertas.

Berdasarkan uraian diatas maka muncul pertanyaan penelitian yaitu “Bagaimana dinamika psikologis remaja laki-laki ketika mimpi basah pertama?”

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi, yang berguna untuk memahami fenomena yang dialami. Informan dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan informan yang sudah ditentukan kriterianya. Kriteria informan adalah remaja laki-laki yang sudah mengalami mimpi basah pertama dengan jangka waktu kurang lebih 1-3 tahun sebelum usia saat ini. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Informan Penelitian

No.	Nama Inisial	Usia Saat Ini	Mimpi Basah Pertama kali
1.	RPW	17 tahun	14 tahun
2.	A	16 tahun	14 tahun
3.	T	15 tahun	13 tahun
4.	AAP	14 tahun	13 tahun
5.	Rf	14 tahun	11 tahun
6.	Ry	14 tahun	12 tahun
7.	MRA	13 tahun	11 tahun

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan wawancara semi terstruktur dengan pelaksanaan yang lebih bebas daripada wawancara terstruktur. Wawancara yang dilakukan bertujuan untuk mendapatkan data secara langsung dari narasumber. Analisis data yang digunakan yaitu dengan interpretatif, dengan uji keabsahan data menggunakan *triangulasi* perspektif.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan penelitian yaitu untuk memahami dan mendeskripsikan dinamika psikologis remaja laki-laki ketika mimpi basah pertama. Pada penelitian ini ditemukan bahwa sebelum mengalami mimpi basah semua informan sudah mendapatkan informasi tentang mimpi basah. Semua informan telah mendapatkan informasi pertama mengenai mimpi basah melalui sekolah yang diberikan oleh guru agama atau guru IPA. Jadi saat mereka mengalami mimpi basah pertama, mereka sudah mengetahui tentang mimpi basah meskipun masih dianggap kurang oleh beberapa informan. Beberapa informan awalnya menganggap mimpi basah seperti mengompol, tetapi saat mengalaminya ternyata ada rasa yang berbeda dari mengompol, bahkan ada yang menganggap aneh saat mengalami mimpi basah pertama dikarenakan merasa ada yang lengket.

Ada beberapa informan yang bertanya pada temannya untuk mendapatkan informasi lebih lanjut atau bertanya mengenai pengalaman mereka saat mengalami mimpi basah pertama. Informan MRA merasa informasi yang sudah didapatkan tentang mimpi basah sebelumnya cukup kurang, sehingga membuat informan masih *browsing* di internet mengenai ciri-ciri mimpi basah dan saat mengalami mimpi basah juga masih bertanya pada kedua orangtua untuk memastikannya lebih lanjut.

Menurut hasil penelitian Ryan, Millstein dan Irwin (1996) seorang remaja memerlukan informasi mengenai perkembangan awal yang akan mereka dapatkan saat memasuki usia pubertasnya. Selain itu Suryani, Syahniar, Zikra (2013) berpendapat salah satu faktor remaja belum bisa menerima perubahan yang terjadi pada organ seksualnya diakibatkan oleh kurangnya informasi dari guru maupun orangtua mengenai perubahan yang akan terjadi pada masa pubertas. Oleh karena itu dibutuhkan sumber-sumber informasi untuk memberi pemahaman dan pendidikan pada remaja mengenai mimpi basah. Terlebih sumber informasi yang pertama seharusnya diberikan terlebih dulu oleh kedua orangtua, karena merupakan pendidikan pertama bagi seorang anak.

Enam dari tujuh informan menceritakan pengalaman mimpi basah kepada teman-teman sebayanya. Dikarenakan menurut mereka, jauh lebih nyaman dan mudah mengekspresikan saat bertukar cerita dengan teman-teman sebayanya

daripada dengan orangtua. Bahkan menurut informan Ry perihal mimpi basah menjadi bahan pembicaraan dengan teman-temannya. Sesuai dengan penelitian dari Lestari (2010) terungkap bahwa komunikasi seksualitas antara orang tua dan anak tergolong masih rendah dan masih ditemukan orang tua yang menganggap anak akan memahami sendiri saat sudah besar sehingga menyebabkan mereka lebih membangun hubungan kedekatan dengan teman sebaya. Menurut penelitian Jihadi dan Ungsianik (2013) didapatkan hasil bahwa teman sebaya merupakan tempat berbagi perasaan dan pengalamannya karena menjadi bagian dari proses pembentukan identitas diri.

Salah satu informan menunjukkan respon yang biasa saja saat mengalami mimpi basah pertama dikarenakan dirinya mengaku sudah mengetahui dengan jelas seperti apa peristiwa mimpi basah itu, sesuai dengan penelitian Steven M Caffee (dalam Annur, 2018) bahwa reaksi positif berupa senang dan biasa saja saat mengalami mimpi basah muncul karena menganggap peristiwa tersebut sebagai peristiwa yang normal dan wajar. Sedangkan ke-enam informan lainnya saat pertama kali mengalami mimpi basah menunjukkan respon yang sama, yaitu bingung dan cemas dikarenakan baru pertama kali merasakan hal itu dan informasi yang sebelumnya didapat dirasa masih kurang mendalam. Usia rata-rata informan masih tergolong tahap remaja awal, pada tahap ini mereka masih merasa terheran-heran dengan perubahan yang terjadi pada tubuhnya dan dorongan yang menyertai perubahan seperti perasaan saat mengalami mimpi basah pertama (Sarwono, 2012).

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan penelitian maka dapat disimpulkan bahwa dinamika psikologis remaja laki-laki ketika mimpi basah pertama dapat dilihat dari bagaimana remaja laki-laki tersebut mempersepsikan mengenai mimpi basah, bagaimana sikap remaja saat mengalami mimpi basah pertama, serta apa yang mereka lakukan setelah mengalami mimpi basah pertama.

Pada penelitian ini ditemukan hasil yaitu semua remaja laki-laki telah mendapatkan informasi terlebih dahulu mengenai mimpi basah dari guru di

sekolah. Enam dari tujuh informan memiliki reaksi yang sama yaitu bingung dan kaget saat pertama kali mengalami mimpi basah, tetapi ada satu informan yang bereaksi biasa saja karena sudah mengetahui mengenai mimpi basah. Beberapa informan awalnya menganggap mimpi basah seperti mengompol, tetapi saat mengalaminya ternyata ada rasa yang berbeda dari mengompol, bahkan ada yang menganggap aneh saat mengalami mimpi basah pertama dikarenakan merasa ada yang lengket. Lalu ada dua informan yang saat beraktivitas setelah mengalami mimpi basah pertama, mereka masih memikirkan mengenai mimpi basah yang sudah dialami sebelumnya. Ada yang masih memikirkan selama kurang lebih satu minggu, selama memikirkan mimpi basah yang dialaminya, informan tersebut juga mencari informasi di internet untuk memastikan tanda-tanda mimpi basah. Informan yang satunya meski masih memikirkan perihal mimpi basah pertama, tetapi setelahnya memilih untuk membiarkan saja tanpa harus mencari informasi tambahan. Ada pula informan yang saat mengalami mimpi basah pertama merasa bingung dan memilih bertanya kepada eyangnya. Namun setelah beraktivitas seperti biasa informan tersebut sudah tidak memikirkan lagi mengenai mimpi basah. Ada informan yang memilih untuk tidak bercerita ataupun bertanya pada orang lain tentang mimpi basah karena menganggap hal itu merupakan suatu hal privasi. Salah satu informan bahkan ada yang sebelumnya sudah mendapatkan informasi tentang mimpi basah di sekolah menganggap bahwa informasi tersebut masih kurang sehingga masih mencari informasi di internet serta saat mengalami mimpi basah pertama informan tersebut menanyakan kembali kepada orangtuanya untuk memastikan. Beberapa informan mengatakan bahwa mimpi basah ini menjadi bahan pembicaraan dengan teman-teman sebayanya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka saran penelitian ini adalah: kepada informan untuk dapat lebih berani dan aktif bertanya serta terbuka kepada kedua orangtua mengenai apa yang mereka alami dan akan mereka alami dalam perkembangan di hidupnya, kepada orangtua informan diharapkan lebih dini dalam memberikan informasi terkait pengetahuan mimpi basah secara lebih detail pada anak supaya anak merasa cukup menerima informasi dan tidak merasa kebingungan saat mengalami mimpi basah, kepada peneliti selanjutnya hendaknya

membuat penelitian dengan memperkaya sumber informan pendukung seperti mewawancarai pihak orangtua supaya mendapat data yang lebih beragam dan mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Annur, S. (2018). Respon masyarakat terhadap sertifikasi ulama di kota Palembang. *Medina-Te*, XVIII (01), 102-120.
- Batubara, J. R. (2010). Adolescent development (perkembangan remaja). *Sari Pediatri*, XII(1), 21-29.
- Jihadi, A., & Ungsianik, T. (2013). Pengetahuan dan sikap remaja mengenai perubahan fisik dan psikososial pada masa pubertas. *Jurnal Fakultas Ilmu Kedokteran UI*.
- Kiki, R. Z. (2016). *Pendidikan mimpi basah*. www.republika.co.id.
- Lestari, S. (2010). Youth courtship sexual behavior, exposure to pornography and parental sexual communication. *Anima*, 25(4), 257-264.
- Lestari, S., Suparno, & Restu, Y. S. (2011). Identifikasi kebutuhan informasi seksualitas pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, V(2), 180-188.
- Maharani, O. P., & Andayani, B. (2003). Hubungan antara dukungan sosial ayah dengan penyesuaian sosial pada remaja laki-laki. *Jurnal Psikologi*, 1, 23-35.
- Özdemir, A., Utkualp, N., & Palloş, A. (2016). Physical and psychosocial effects of the changes in adolescence period. *International Journal of Caring Sciences*, IX(2), 717-723.
- Ryan, S. A., G, S., Millstein, & Irwin, C. E. (1996). Puberty questions asked by early adolescents: what do they want to know? *Journal of Adoles*.
- Sarwono, S. W. (2012). *Psikologi remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Shakour, M., Salehi, K., & Yamani, N. (2018). Reproductive health need assesment of adolescent boys and girls during puberty: a qualitative study. *Int J Pediatr*, VI(9), 8195-8205.
- Sirupa, T. A., Wantani, J. J., & Suparman, E. (2016). Pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja tentang kesehatan reproduksi. *Jurnal e-Clinic (eCl)*, IV(2).
- Suryani, L., Syahniar, & Zikra. (2013). Penyesuaian diri pada masa pubertas. *Jurnal Ilmiah Konseling*, II(1), 136-140.
- Utsmanath-Thawil. (1997). *Ajaran Islam tentang fenomena seksual*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Wong, D. L. (2009). *Buku ajar keperawatan pediatrik volume I (Alih bahasa Agus Sutarna)*. Jakarta: EGC.